عبد الرحمن النهار

أفكار من وحي الحياة

33 قصة و إضاءة لتفكير أفضل



دار القلم
دمشق

أفكار

من وحي الحياة

33 قصة وإضاءة لتفكير أفضل

عبد الرحمن النهار

دار القلم
دمشق

دار القلم
دمشق

أسَّسَها:
محمد علي دولة
سنة ١٩٦٧م

الطَّبعَة الثَّانِيَة
١٤٣٣هـ ـ ٢٠١٢م



تُطلب جميع كتبنا من:

دار القلم ـ دمشق

هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣

www.alkalam-sy.com

الدار الشامية ـ بيروت

هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١)

ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزَّع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:

دار البشير ـ جدّة

٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٥٧٦٢١ فاكس: ٦٦٠٨٩٠٤

الحياة كتابة في دفتر الأيام
ليس المهم إن كان خطك رائعاً
المهم أن تترك في دفتر الأيام ما يستحق القراءة

كلامك كتابة
مواقفك كتابة
تصرفاتك كتابة

حاول باستمرار أن تكون كتابتك جميلة
ومعبِّرة عن وعيك وعن صميم ذاتك.

يا رب هَبْ لي نفحةً روحيـةً قدسيةً مِنْ فيضِك الرباني
فيجيء قولي مصلحاً ومعبِّراً عمَّا تقل جوانحي وجناني

البداية...
فكرة

بدأت فكرة هذا الكتاب من برنامج إذاعي(*) كنّا نواظب على سماعه أنا وصديقي محمد أثناء تواجدي في الدوحة.

كان البرنامج يأخذنا في رحلة يومية ممتعة ليطوف بنا في حدائق الفكر وسحر العبارة، متنقّلين بين أروع الحكم وأعمق الأفكار.

فحرصت على تدوين ما أسمعه في مفكرتي الصغيرة لأعود إليه فيما بعد.

من هنا كان بزوغ الفكرة، ثم ما لبثت الفكرة أن ازدادت إشراقاً، قصة من هنا وحكمة من هناك، تحالفت جميعها لتعلن ميلاد الفكرة، فكان هذا الكتاب.

فالشكر لصديقي العزيز (محمد حسني) لأنه كان أول من دلّني على البرنامج، والدال على الخير كفاعله.

عبد الرحمن النهار
دمشق ٢٠٠٨/١١/٣٠م

(*) برنامج (مزون الحكمة) إذاعة صوت الخليج، عبد السلام جاد الله ومحمد عبد الله.

بطاقة شكر وتقدير

كل الشكر والتقدير للمحامي الأستاذ:

نزار سعيد

لما قدّمه من مساعدة وتشجيع

أُهدي لمجلسه الكريم ودائماً أُهدي له ما حُزتُ من نعمائه
كالبحر تمطره السحابُ وما لها مِنٌّ عليه لأنها من مائِه

إهداء...

إلى الباحثين عن الفكرة

أُهدي هذا الكتاب

أنا لا أُهدي إليكم ورقاً غيركم يرضى بحبرٍ وورق
إنما أُهدي إلى أرواحكم فِكَراً تبقى إذا الطِّرْسُ(*) احترق

(*) الطِّرْسُ: الورق.

هذا الكتاب :

ستجد فيه قصصاً وإضاءات تحمل في طياتها أجمل المعاني وأعمق الحكم لتُفتح الأبواب أمامك لتفكير أفضل...

وجدوه يقطع شجرة...

سألوه : لماذا؟.

أجاب : لأنني وجدت بجوارها فأساً.

فسألوه : ألم يكن من الممكن أن تحفر به قناة تأتي لها بالماء؟!.

قال : كان ممكناً.

قالوا : ألم يكن من الأفضل أن تقطع به الأعشاب أو تحفر في الأرض مكاناً لشجرة أخرى؟!.

ألم يخطر ببالك أنها الشجرة الوحيدة هنا والدنيا حَرٌّ وأنت في حاجة إلى ظل؟!.

فوقع الرجل هامداً كأن الشجرة هي التي قطعته ورمته، وقال:

كيف لم يخطر لي أنه كان في الإمكان أن أعمل شيئاً آخر غير الذي فعلت!..

يقول مفكّر إنكليزي :«بإمكانك وأنت في السجن من وراء القضبان الحديدية أن تنظر إلى الأفق، وأن تُخرج زهرة من جيبك فتشمها وتبتسم وأنت في مكانك، وبإمكانك وأنت في القصر على الديباج والحرير أن تحتدَّ وأن تغضب وأن تثور ساخطاً من بيتك وأسرتك وأموالك».

ويقول عالم النفس الأمريكي الشهير (وليم جيمس): «إن أعظم اكتشاف يتمثّل في قدرة الإنسان على تغيير مجرى حياته إذا ما غيّر تفكيره».

وفي كتابه: (مشكلة العصبية) يقول الدكتور (جوزيف ف. مونتاغيو): «أنت لا تصاب بالقرحة بسبب ما تتناول من طعام، بل بسبب ما يأكلك».

حياتك من صُنع أفكارك، أنت الذي تلوّن حياتك بنظرتك إليها، فلا تضع نظارة سوداء على عينيك.

حَدثٌ واحد ونظرة مختلفة

بعد زلزال لوس أنجلوس سنة (١٩٩٤م) انطلق مذيع إحدى القنوات التلفزيونية يستطلع آراء الناس في أحد الطرق التي عظم زحامها واشتدّ كربها.. طرق المذيع نافذة إحدى السيارات العالقة في الزحام وسأل سائقها عن مشاعره فردَّ عليه بصوتٍ مرتفع ولهجة غاضبة قائلاً: أنا أكره هذه المدينة، مدينة المصائب، فمرة حرائق، ومرة فيضانات، والآن زلزال، وفوق هذا سأتأخّر عن موعد حضوري في الشركة!..

هرب المذيع منه ولم يعقِّب خشية أن يناله شيء من انفعالات هذا السائق!.. طرق نافذة السيارة التي تليها وكرَّر على سائقها نفس السؤال فقال المسؤول: أولاً أحمد الله على أنني لم أمت، ثانياً لقد أسدى إليَّ هذا الزلزال خدمة لن أنساها طول حياتي؛ ألا وهي: أنه اختبر لي أساسات بيتي ومتانتها.. إضافة إلى أن هذا الزحام أتاح لي فرصة تعلّم اللغة الإسبانية عن طريق الأشرطة، وقد استعددت للزحام بترمس من القهوة المفضلة!..



على كل منّا أن يكون مستعدّاً دائمًا لأن يدفع الثمن؛ فلا يقفز متخطياً المراحل ومتعدياً الحدود، ولا ينجح قبل أن يدخل الامتحان، ولا يجني الثمر قبل أن ينضج على الشجر.

ولكننا كثيراً ما نكسر القاعدة ونخالف الطبيعة ونحاول أن ننجح بسرعة أكثر مما ينبغي، وأن نختصر الطريق إلى القمة، فتكون النتيجة صعوداً سريعاً وسقوطاً أسرع.

أحياناً تكون المعاناة والكفاح هما السبيل الوحيدة للنجاة والنجاح، فعندما نسير في الحياة ونجد الطريق ممهدةً والصعاب مذللة، لا يكون للنجاح معنًى وقيمة. الإعاقة الحقيقية هي عدم القدرة على تخطي المعوِّقات؛ فلن نتمكن من الطيران والتغلب على الصعاب إلا إذا اشتدت أجنحتنا وقوي عودنا وعانينا أشدَّ المعاناة.

الخروج من الشرنقة

كان رجل يراقب فراشة وليدة في شرنقتها وهي تتأهَّب لتخرج إلى الحياة.. بعد بعض الوقت بدأت الشرنقة تتشقق وينفتح جزء صغير منها.. جلس الرجل يتأمل عن كثب هذه الفراشة الوليدة وهي تحاول أن تخرج إلى النور، وكانت تجاهد بقوة محاولة إخراج جسمها الكبير من الثقب الصغير.

توقفت الفراشة فجأة عن الحركة وبدا كأنها فشلت في الخروج ويئست من المحاولة.. قرر الرجل المتعاطف مساعدة الفراشة على الخروج.

فما كان منه إلا أن أخذ يوسِّع الثقب، حتى أزال الغشاء الذي كان يحول بين الفراشة وبين الخروج إلى الحياة.. وبسهولة خرجت الفراشة إلى الحياة بعد تفتيت الغشاء، لكنها بدت ضعيفة ومرهقة؛ كان جسمها هزيلاً وأجنحتها لا تقوى على حملها.. ظل الرجل يراقب الفراشة باهتمام، متوقعاً أن تبسط جناحيها الضعيفين وتتأقلم مع الجو وتطير.. لكن شيئاً من هذا لم يحدث، فلم تقوَ الفراشة على الطيران والتأقلم، وبدأت تزحف بجسمها الهزيل وجناحيها الضعيفين، ولم تتمكن من التحليق في الآفاق.

ما لم يدركه هذا الرجل الطيِّب العطوف الذي أراد مساعدة الفراشة بإخراجها إلى النور بسرعة، هو أنه حرم الفراشة من المعاناة ومن بذل الجهد اللازمين لإكساب جناحيها قوة تؤهِّلها للطيران ومواجهة الحياة، عندما تتمكن من اختراق شرنقتها والخروج إلى العالم الواسع بعد جهد جهيد.



الإنسان يسعى للنجاح، ويسعى للتفوق على أقرانه، ولكن كل رغبة في النجاح والتفوق يجب أن تستند إلى عقل يعرف قدراته وإمكاناته، وإلَّا صارت هذه الرغبة خرافية تطمس بصيرة الإنسان.. بعض الناس أحياناً تتحكم فيهم مطامع طائشة هوجاء ويعتقدون أن هذه المطامع هي سرّ تفوقهم، وأنها تثبت قواهم وتؤكد امتياز شخصياتهم، فيندفعون في تحقيقها بمنطق العاطفة، وتتحول المطامع إلى أخيلة لا تمتُّ إلى الواقع بصلة.. وقد يقدَّم لهم النصح ولكنهم يتشبثون بأوهامهم ويصوِّر لهم خيالهم أنهم أفذاذ في معركة الحياة.. وهكذا تفسد خيالاتُهم عقولَهم وتجرفهم في تيار يقضي عليهم في آخر الأمر.

الإنسان في هذه الحياة له مجموعة أدوار ، والنجاح الحقيقي يكمُنُ في تحقيق التوازن بينها، فيجلب هذا التوازن الرضا والسعادة.

رجل المليون دولار!

أعلن أحد الأشخاص، لزملائه وجيرانه، أن هدفه للعام القادم هو أن يكسب مليون دولار.. كان هذا الرجل من رجال الأعمال المبدعين يؤمن بالحكمة القائلة: **أعطني فكرة جيدة، وأنا أكسب مليوناً.**

عمل هذا الرجل على تطوير منتج له علاقة بالرياضة البدنية، ودار في كل المناطق لبيعه، وكان يأخذ معه أحد أولاده أحياناً لمدة أسبوع خلال هذه الرحلات.

اشتكت زوجته إليه من أخذ الأولاد معه، لأنهم بعد عودتهم

مــن الــرحــلــة يــصــبــحــون أكــثــر إهــمــالاً لــدروســهــم وواجــبــاتــهــم المدرسية، ولأنّ الأطفال يرون أن هذا الأسبوع مجرد إجازة، وأن ذلك يمنعهم من القيام بما يجب أن يقوموا به.

وفي نهاية العام أعلن هذا الشخص أنه حقق هدفه وكسب (١٠٠٠٠٠٠$) (مليون دولار).

ولكن بعد ذلك بقليل، طلّق زوجته، وأدمن اثنان من أبنائه المخدّرات، بينما خرج الثالث ولم يعد.

لقد تفككت العائلة تماماً!..



نشرت الصحف العالمية خبراً عن انتحار رئيس وزراء فرنسا في عهد الرئيس ميتران، والسبب في ذلك أن بعض الصحف الفرنسية شنَّت عليه غارة من النقد والشتم والتجريح، فما احتمل الرجل ذلك، وظلَّ فكره مشغولاً إلى أن قرر الانتحار!..

إن التفكير المستمر في مشكلة ما إلى أبعد من مدى معين يخلق القلق، ويولِّد الاضطراب، فتصبح المداومة على التفكير ضرراً يجب اجتنابه.

العقل كالحقل، وكل فكرة نفكر فيها لفترة طويلة هي بمثابة عملية ري، ولن نحصد سوى ما نزرع من أفكار سلبية أو إيجابية.

من الممكن أن تحاول تعديل النتائج التي ترتبت على أمر حدَث منذ دقائق، أما أن تحاول تغيير الأمر، فهذا هو الذي لا يعقل، وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بوساطتها أن تصبح الأحداث الماضية إنشائية مجدية، تلك هي تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي، والاستفادة منها، **ثم نسيانها نسياناً تاماً.**

لا تحمل الكأس طويلاً!

في يوم من الأيام كان محاضر يلقي محاضرة لطلابه عن التحكم بضغوط الحياة وأعبائها ، فرفع كأساً من الماء وسأل المستمعين:«ما هو في اعتقادكم وزن هذه الكأس من الماء؟».

كانت الإجابات تتراوح بين ٢٠ غ إلى ٥٠٠ غ.

فقال المحاضر: لا يهمّ الوزن المطلق لهذه الكأس، فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكاً فيها هذه الكأس. فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي، ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون لي سيارة إسعاف!.

ثم تابع قائلاً:

الكأس لها نفس الوزن تماماً، ولكن كلما طالت مدة حملي لها زاد وزنها. فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، لأن الأعباء سيتزايد ثقلها ، فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلاً قبل أن نرفعها مرة أخرى.



النفس وحدها هي مصدر السلوك والتوجيه حسب ما يغمرها من أفكار، ويصبغها من عواطف.. ونحن نستطيع أن نصنع من أنفسنا مثلاً رائعة إذا أردنا، وسبيلنا إلى ذلك تجديد أفكارنا ومشاعرنا.

كثيراً ما اهتم علماء النفس بموضوع الوهم وقالوا: إذا نحن فكَّرنا بالسقم والمرض أصبحنا مرضى، فحياتنا من صنع أفكارنا.

ونحن نقول: ألا تكفينا أمراضنا؟! فلماذا نُقدم على اختلاق أمراض غير موجودة ؟!..

قتلَهُ الوهم

نجح طاقم أحد القطارات في إنجاز رحلته بأمان وسرعة، فقررت إدارة شركة القطارات مكافأتهم بمنحهم إجازة مدفوعة الأجر لمدة يوم، علاوة على السماح للطاقم بالنزول في محطة الوصول وإكمال الجزء الأخير من الرحلة في اليوم التالي.

فرح عمال القطار بذلك فرحاً كبيراً، وبدؤوا على الفور بمغادرة قطارهم بعد أن استيقنوا من إحكام إغلاق أبواب العربات ونوافذها.

ولكن هذه المكافأة كانت مصيبة لأحد زملائهم، الذي كان يقوم بعمله داخل العربة الخاصة بنقل اللحوم المجمدة (عربة الثلاجة)!..

فقد أغلق زملاؤه باب الثلاجة الخارجي (دون قصد) ونسوا زميلهم في وسطها!..

في صبيحة اليوم الثاني، عثر العمال على زميلهم جثة هامدة داخل

الثلاجة، كما عثروا على مفكّرة صغيرة ملقاة بقربه، دوَّن فيها لحظات موته لحظة بلحظة، ورد فيها:

«لا أدري لماذا أغلق زملائي باب الثلاجة الخارجي وتركوني في هذا البرد؟! لقد بذلت كلّ جهدي لأخرج، صرخت بأعلى صوتي، وطرقت الجدران ورفستها ثم صرخت مرات ومرات، ولا مجيب. أشعر ببرد شديد، وقشعريرة تسيطر على جسدي.

استلقيت على الأرض، إذ لم يبقَ بي قوة ولا طاقة على الوقوف، هذا آخر سطر سأكتبه في حياتي !..».

مات العامل من البرد، لكن المفاجأة الكبرى كانت: أن الثلاجة لم تكن تعمل، فقد أوقف العمال مفتاح تشغيلها الخارجي قبل مغادرتهم!..

لقد قتلَهُ الوهم...



لماذا تقضي أيام رجولتك في التحسُّر على أيام شبابك، لكلٍّ موسم أهله ولكلٍّ فصل أصحابه.. ستمرّ مرحلة رجولتك دون أن تدري وأنت تتحسَّر على مرحلة شبابك، وبعد أن تنتهي ستضيفها إلى مرحلة الشباب لتصبح حسرة على حسرة.

يقول (ستيفن ليكوك): «فالطفل يقول: حين أصبح صبيّاً، والصبيُّ يقول: حين أُصبح شابّاً، والشابُّ يقول: حين أتزوج.. ولكن ماذا بعد الزواج؟ وماذا بعد كل هذه المراحل؟ تتغير الفكرة نحو: حين أكون قادراً على التقاعد.. ينظر خلفه، وتلفحه رياح باردة، لقد فقدَ حياته التي ولَّت دون أن يعيش دقيقةً واحدة منها، ونحن نتعلَّم بعد فوات الأوان: أن الحياة تقع في كل دقيقة وكل ساعة من يومنا الحاضر».

ونحن نقول: احترم مرحلتك، تستمتع بها ..

من أين أبدأ ؟

«عندما كنت شابّاً حرّاً طليقاً، ولم يكن لمخيلتي حدود، كنت أحلم في تغيير العالم.. وكلما ازددت سنّاً وحكمة، كنت أكتشف أن العالم لا يتغير، لذا قللت من طموحي إلى حدٍّ ما، وقررت تغيير بلدتي لا أكثر.

إلا أن بلدتي هي الأخرى بدت وكأنها باقية على ما هي عليه، وحينما دخلت مرحلة الشيخوخة، حاولت محاولة يائسة أخيرة أن أغير عائلتي ومَنْ كانوا أقرب الناس إليَّ، ولكن باءت محاولتي بالفشل.

واليوم.. وأنا على فراش الموت، أدركت فجأة كل ما في الأمر.. ليتني كنت غيّرت ذاتي في بادئ الأمر.. ثم بعد ذلك حاولت تغيير عائلتي، ثم

بإلهام وتشجيع منها ربما كنت قد أقدمت على تطوير بلدتي.. ومن يدري، ربما كنت استطعت أخيراً تغيير العالم برمته».

لكننا نقول لك: ابدأ بنفسك وبغيرك معاً.

لأن التفاعل بين الإنسان وبيئته أمر حتمي، ولو انتظر كل شخص إلى أن يطمئن على استيفائه لكلِّ الشروط لما قام عمل، ولكن الإنسان يُعين ويعاون.

فمن شروط النجاح: أن تتلازم حالتا العمل والتربية معاً.. أما أن تمضي السنوات تلو السنوات، ولا يسأل أحد نفسه عن إنتاجيته الحقيقية في مجتمعه، ودوره في عملية استنهاض المجتمع، بحجة أنه يربي نفسه، فهو مؤشِّر خطير يشير إلى تخلُّف الحالة الفكرية.



الحياة إصرار على الرغم من الإخفاق، ونهوض علىالرغم من السقوط... إنها وقفة التحدي في أعماقنا؛ لذلك، لكي نعيش الحياة يجب أن نعرف، ولكي نعرف يجب أن نسأل ونفهم، ولكي نفهم يجب أن نعمل ونتحرك.

يقول (جيمس آلان) مؤلف كتاب (مثلما يفكِّر الإنسان): «سيكتشف الإنسان أنه كلما غيَّر أفكاره تجاه الأشياء والأشخاص الآخرين، ستتغير الأشياء بدورها والأشخاص الآخرون بدورهم.. دع شخصاً يغيِّر أفكاره، وستندهش للسرعة التي ستتغير بها ظروف حياته المادية».

كأس أم بحيرة

في أحد الأيام، شعر شاب صغير بعدم الرضا عمَّا يحدث من أمور حوله، فذهب إلى معلِّمه ليعبّر عن مرارة تجاربه السيئة ومعاناته. نصحه المعلِّم بأن يضع حفنة من الملح في كأس من الماء ثم يشربها. ففعل ذلك.. سأله المعلِّم: «كيف وجدت طعمه؟» قال الشاب وهو يبصق: «إنه مالح جدّاً!»

ضحك المعلِّم ضحكة خفيفة، ثم طلب منه أن يأخذ نفس حفنة الملح ويضعها في البحيرة.. وسار الاثنان بهدوء نحو البحيرة، وعندما رمى الشاب حفنة الملح في البحيرة قال له المعلِّم: «والآن اشرب من البحيرة».. وأثناء ما كانت قطرات الماء تسيل من فوق ذقنه سأله: «كيف تستطعمه؟» قال الشاب: «إنه منعش» فسأله المعلم: «هل استطعمت الملح؟» ردّ الشاب: «لا».

وهنا نصح المعلم الشاب الصغير قائلاً: إن آلام الحياة مثل الملح لا أكثر ولا أقل، فكمية الألم في الحياة تبقى نفسها بالضبط، ولكن تعتمد المعاناة التي نستطعمها على السعة التي نضع فيها الألم.. لذا ما يمكن أن تفعله عندما تشعر بالمعاناة والآلام، هو أن توسّع فهمك وإحساسك بالأشياء.

لا تكن مثل الكأس، بل كُن مثل البحيرة.



يستطيع الحب أن يمحو من النفس صورة المجد والجاه والفضيلة والرذيلة، والطموح والحسد...

ولكن الحب لا يمحوه شيء.

الحب أحجية الوجود التي لم تحل.. ليس في الناس مَنْ لم يعرف الحب.. وليس فيهم مَنْ عرف ما هو الحب على الوجه الصحيح الكامل.

الحب مشكلة العقل التي لا تحلّ، ولكنه حقيقة القلب الكبرى.

الحب أضعف مخلوق وأقواه، يختبئ في النظرة الخاطفة من العين الفاتنة، وفي الهزة الخفيفة في الأغنية الشجية، وفي البسمة المومضة مِنَ الثغر الجميل، ثم يظهر للوجود عظيماً جبَّاراً فيبني الحياة، ويهدمها، ويفعل في الدنيا الأفاعيل.

إن عاطفة الحب من أشدِّ العواطف الإنسانية أثراً في الحياة، بل هي الحياة التي لولاها لم تكن حياة.

الحبُّ صانع المعجزات

طلب أحد الأساتذة الجامعيين من طلابه الذهاب إلى حيٍّ فقير جدّاً في مدينة (بالتيمور) بالولايات المتحدة، وتقييم مستقبل (٢٠٠) فتًى يعيشون في حالة بائسة.. فكان تعليق الطلاب على كل حالة درسوها بعبارة: (لا أمل)!..

وبعد (٢٥) سنة أحبَّ أستاذ جامعي آخر ـ رأى الدراسة السابقة ـ أن يعرف ما حلّ بهؤلاء الفتيان.. فأرسل طلابه للبحث عنهم، فوجدوا (١٨٠) منهم، وتبيّن لهم أن من هؤلاء الـ(١٨٠)، حقق (١٧٦) منهم

نسباً من النجاحات كأطباء ومحامين ورجال أعمال.

وبسؤالهم عن الأسباب التي ساهمت في نجاحهم أشاروا جميعاً إلى معلِّمة فذَّة كانت تعلِّمهم في مرحلة من مراحل دراستهم.

بحث الطلاب عن المعلِّمة الفذّة فوجدوها على قيد الحياة، وسألوها عن سرّها مع هؤلاء الفتية، فأجابتهم: (الأمر بسيط.. لقد أحببتهم)...

نعم إنه الحب صانع المعجزات.



يقول (وليم بوليثو): «ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فإن أيَّ أبله يسعه أن يفعل ذلك. ولكن الشيء المهم حقّاً في الحياة هو أن تحوِّل خسائرك إلى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاءً وحذقاً، وفيه يكمن الفارق بين رجل كيِّس ورجل تافه».

الحياة مليئة بالحجارة.. لا تتعثَّر بها، بل اجمعها، وابنِ سُلَّماً تصعد به نحو النجاح.

من الخسارة إلى الربح

وقع حصان لأحد المزارعين في بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وأخذ يصيح من الألم وأثر السقوط.. واستمر هكذا لعدّة ساعات، كان المزارع خلالها يفكِّر كيف سيستعيد الحصان؟..

ولَمْ يستغرق الأمر طويلاً حتى أقنع الفلاح نفسه بأن الحصان قد أصبح عجوزاً، وأن تكلفة استخراجه تقترب من تكلفة شراء حصان آخر ، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل.

وهكذا، نادى المزارع جيرانه وطلب منهم مساعدته في ردم البئر كي يحل مشكلتين في آنٍ واحد: التخلص من البئر الجافة ودفن الحصان.

وبدأ الجميع بالمعاول في جمع الأتربة والنفايات وإلقائها في البئر.

في بادئ الأمر، أدرك الحصان حقيقة ما يجري فأخذ في الصهيل بصوتٍ عالٍ يملؤه الألم وطلب النجدة.. وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحصان.. نظر المزارع إلى داخل البئر فصعق لما رآه، إذ وجد الحصان مشغولاً بهزِّ ظهره كلما سقطت عليه الأتربة فيرميها

بدوره على الأرض ويرتفع هو بمقدار خطوة واحدة إلى الأعلى!..

وهكذا استمرَّ الحال، الكلُّ يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتقع على ظهر الحصان، فيهزُّ ظهره فتسقط على الأرض، حيث يرتفع خطوة فخطوة إلى أعلى.

وبعد الفترة اللازمة لملء البئر، اقترب الحصان من سطح الأرض وقفز قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام..



الطفل هو الحياة، هو العاطفة المطلقة والطبيعة الحرة والوجه البشري البريء، عندما نقبّل الأطفال لا نبتهج فقط بما يفيضونه علينا من براءة وطُهر، بل نبتهج أيضاً بما يتراءى فيهم من مختلف صور الحياة، فنشعر أنها ما زالت بكراً نضرة، وأن علينا أن نتجه نحوها بمثل تلك الفطرة السليمة التي يتَّقد بها كيان الأطفال، فلننظر إليهم ولنتأملهم.

هذه رسالة للشاعر (فيكتور هيغو) قال فيها: «لا راحة للإنسان في حُبِّ امرأة، الراحة كل الراحة في حُبِّ الأطفال، في حُبِّهم النزيه الذي لا يخدع، وفي قلوبهم النقية التي سرعان ما تصفح، وبابتسامتهم التي تقدّم للغير هبة خالصة».

تضحية طفل

يحكى أن طفلة أصيبت بمرض خطير، و كانت حالتها حرجة جدّاً، وكان أخوها البالغ من العمر تسع سنوات قد أصيب بنفس هذا المرض من قبل و شفي منه.

فكان الحل الوحيد هو أن ينقل لها الطبيب كمية من دماء أخيها.

نظر الطبيب إلى الأخ و قال له: لن ينقذ أختك سوى نقل دمك إليها، فهل أنت مستعدٌّ لذلك؟..

امتلأت عينا الصغير بالخوف وتردد لحظة ثم قال:

موافق يا دكتور سأفعل ذلك..

بعد ساعة من عملية النقل سأل الطفل الطبيب بخوف:

قل لي يا دكتور متى سأموت؟..

عندئذٍ عرف الطبيب و أدرك لماذا أصيب الطفل بلحظة خوف عندما طلب منه ذلك، فلقد اعتقد الصغير أن إعطاءه دمه لأخته معناه: أنه يُعطيها حياته نفسها.



من وحي الكلمات

هل تعلم؟..

ليس هذا المهم...

المهم بعد أن علمت ماذا فعلت؟..

الفاجعة: أن تتخلّى الأشياء عنك لأنك لم تمتلك شجاعة التخلّي عنها..

عليك ألا تتفادى خساراتك، فأنت لا تعتني بأشياء ما لم تفقد أخرى، إنه من تقدير الخسائر التي لا بد منها..

في كلٍّ منّا نافذة ضوء، وبقعة عتمة، وإذا بحثت عن الإنسان المضيء باستمرار فلن تجده، ولن تجد كذلك الإنسان المعتم باستمرار.. إننا نحمل في داخلنا النقائض وفي قلوبنا التضاد، ومن يظن أنه نقي تماماً ويتعامل مع الناس على هذا الأساس فسيظل معتماً وهو لا يدري.

عندما نفقد الشيء نجعله ونرسمه خيالاً لا يُوصف..
ونعمِّم هذا الخيال في كلِّ شيء..
حتى يصبح على شكل مسلّمات لا فرار منها.

لا تضع كل أحلامك في شخص واحد...

ولا تجعل رحلة عمرك وجه شخص تُحبه مهما كانت صفاته..

ولا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم..

فليس الكون هو ما ترى عيناك...

المسألة ليست مسألة يوم حلو وآخر مر.. إنما المسألة حالة نعيشها، حالة تتمدد فيها الدقائق حتى تصبح أميالاً من الوقت، وتتقلص فيها السنوات حتى تصبح دقائق خضراء في الذاكرة. أمسك وقتك وخُذ منه عمرك دقيقة دقيقة وسجِّل على كلِّ دقيقة شيئاً جديداً وشيئاً مفيداً.

لا تقف كثيراً على الأطلال

خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها، والأشباح عرفت طريقها...

وابحث عن صوت عصفور

يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباحٍ جديد.

يقول (تيودور دريزر) وهو أشهر ملحد أمريكي في القرن العشرين، سخر من الأديان جميعها، وقال عن الحياة: «إنها قصة يرويها أبله، لا مغزى لها، ولا معنى».. ولكن برغم ذلك كان يقول :«إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته».

ما أجمل الحياة عندما نكون معاً ساعداً يعضد ساعداً، ويداً تشدُّ على يد، مؤازرة ومشجِّعة.

روعة الحياة

في أحد المستشفيات كان هناك مريضان هرمان في غرفة واحدة:

أحدهما: كان مسموحاً له بالجلوس في سريره لمدة ساعة يوميّاً بعد العصر.. ولحسن حظه فقد كان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة.

أما الآخر: فكان عليه أن يبقى مستلقياً على ظهره طوال الوقت.

كان المريضان يقضيان وقتهما في الكلام، دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلّاً منهما كان مستلقياً في سريره، وفي كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس في سريره حسب أوامر الطبيب، وينظر في النافذة، ويصف لصاحبه العالم الخارجي: في الحديقة كان هناك بحيرة كبيرة يسبح فيها البط، والأولاد صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون بها داخل الماء، وهناك رجل يؤجِّر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها في البحيرة، ومنظر السماء كان بديعاً يسرُّ الناظرين.

وفيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر في ذهول لهذا

الوصف الدقيق الرائع.. ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى.. وفي أحد الأيام جاءت الممرضة صباحاً لخدمتهما كعادتها، فوجدت المريض الذي بجانب النافذة قد قضى نَحْبَه خلال الليل.. فحزن عليه صاحبه أشدَّ الحزن، وفكَّر في أن يستعيد تلك المشاعر الجميلة التي كانت تصاحبه إبَّان كان ذاك الزميل يصف له العالم الخارجي، وقرر أن يحاول الجلوس ليعوِّض ما فاته في هذه الساعة. وتحامل على نفسه وهو يتألم، ورفع رأسه رويداً رويداً مستعيناً بذراعيه، ثم اتكأ على أحد مرفقيه وأدار وجهه ببطء شديد تجاه النافذة لينظر العالم الخارجي.. وهنا كانت المفاجأة!.. لم يرَ أمامه إلا جداراً أصم من جدران المستشفى، فقد كانت النافذة على ساحة داخلية.

نادى الممرضة وسألها: إن كانت هذه هي النافذة التي كان صاحبه ينظر من خلالها، فأجابت: إنها هي! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة واحدة.. ثم سألته عن سبب تعجبه، فقصّ عليها ما كان يرى صاحبه عبر النافذة وما كان يصفه له.

كان تعجب الممرضة أكبر، إذ قالت له: ولكن المتوفى كان أعمى، ولم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم.



إن الشدائد مهما تعاظمت وامتدَّت لا تدوم على أصحابها، ولا تخلد على المصابين بها، بل إنها أقوى ما تكون اشتداداً وامتداداً واسوداداً، أقرب ما تكون انقشاعاً وانفراجاً وانبلاجاً، عن يسر وملاءة، وفرج وهناءة، وحياة رخية مشرقة وضاءة، وهكذا في نهاية كلِّ ليلٍ قاتمٍ.. فجر صادق.

يقول (هاريت سويت): «إذا وجدت نفسك محشوراً في وضع صعب، وكل شيء يبدو ضدك إلى أن تشعر أنك لا تستطيع الاستمرار في ذلك، ولو لدقيقة واحدة، فلا تتراجع أبداً، لأن تلك اللحظة الحرجة سوف تشهد مولد النجاح».

ازرع في قلبك الأمل.. يوماً ما ستتفتح أزهاره لتملأ حياتك عبيراً وفرحاً.

عندما احترق الكوخ !

يُذكر أن عاصفة شديدة هبّت على سفينة في عرض البحر فأغرقتها، ونجا بعض الركاب.. منهم رجل أخذت الأمواج تتلاعب به حتى ألقته على شاطئ جزيرة مهجورة.. مرّت عدة أيام كان الرجل يقتات خلالها من ثمار الشجر وما يصطاده من عصافير، ويشرب من جدول مياه قريب وينام في كوخ صغير بناه من أعواد الشجر ليحتمي فيه من برد الليل وحرِّ النهار.. وذات يوم، أخذ الرجل يتجوَّل حول كوخه قليلاً ريثما ينضج طعامه الموضوع على بعض أعواد الخشب المتقدة.. ولكنه عندما عاد، فوجئ بأن النار التهمت كلَّ ما حولها.فأخذ يصرخ:«لماذا يا رب؟ حتى الكوخ احترق، لم يتبقَّ لي شيء في هذه الدنيا، وأنا غريب في هذا المكان، والآن أيضاً

يحترق الكوخ الذي أنام فيه.. لماذا يا رب كل هذه المصائب تأتي عليَّ؟!».

نام الرجل من الحزن، ولكن في الصباح كانت هناك مفاجأة في انتظاره؛ إذ وجد سفينة تقترب من الجزيرة وتنزل منها قارباً صغيراً لإنقاذه. وعندما صعد الرجل على سطح القارب أخذ يسألهم: كيف وجدوا مكانه؟ فأجابوه: «لقد رأينا دخاناً، فعرفنا أن شخصاً ما يطلب المساعدة»..

أتذكر أيها القارئ (روبنسون كروزو)؟..



يُعتبر الغضب من أسوأ الأمراض النفسية التي تؤثِّر في سلوك الإنسان؛ إذ يفقد به الإنسان توازنه العقلي والنفسي.

يقول (أرسطو): «أن يغضب أيُّ إنسان، فهذا أمر سهل... لكن أن تغضب من الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وبالأسلوب المناسب.. فليس هذا بالأمر السهل».

تصوَّر الاختلاف الحاسم بين أن يسيطر عليك شعور ما، وأن تدرك في الوقت نفسه أنّ هذا الشعور قد جرفك بعيداً عن التعقُّل.

ما بين الجنة والنار

يحكى أن يابانيّاً من المحاربين الساموراي، أراد أن يتحدى أحد الرهبان ليشرح له مفهوم الجنة و النار.

لكن الراهب أجابه بنبرة احتقار: «أنت تافه ومغفَّل، أنا لن أضيِّع وقتي مع أمثالك...».

أهان الراهب شرف الساموراي، الذي اندفع في موجة من الغضب، فسحب سيفه من غمده وهو يقول: «سأقتلك لوقاحتك..» أجابه الراهب في هدوء: «هذا تماماً هو الجحيم».

هدأ الساموراي وقد رَوَّعَتْه الحقيقة التي أشار إليها الراهب حول موجة

الغضب التي سيطرت عليه، فأعاد السيف إلى غمده، وانحنى للراهب شاكراً له نفاذ بصيرته، فقال الراهب له: «وهذه هي الجنة..».



إذا أراد الشباب صناعة مستقبل مشرق فليعلموا أن هذا المستقبل مرهون بفعل اليوم والأفكار التي ستطرح فيه، ومرتبط بإبداع الأدوات التي ستجعل من هذه الأفكار واقعاً في المستقبل، فالشباب الفطِن يوقن أن مستقبله رهين فعله هو وليس الآباء.

فإن كنت تتفاخر بإنجازات الأجداد والآباء، وتتحدَّث عن الماضي وحسب، فهذا يعني الهروب من مواجهة الواقع إلى الخلف؛ لأن الذي يملك حاضراً لا يُكثر الحديث عن بطولات الماضي. إن نجاح الأمس هو إخفاق اليوم، فلو كنت الأول على منافسيك منذ خمس سنوات، وظللت تفتخر بهذا النجاح، فهذا يدلُّ على أنك أخفقت في السنوات الأربع الماضية، ما دمت عجزت عن صناعة نجاح جديد، وآثرت الانتساب إلى الماضي.

التمساح الصغير

اصطاد طائر جارح فرخ تمساح صغير، لا يزيد عمره عن بضعة أيام، وتأهَّب ليأكله.

قال التمساح الصغير: «كيف تجرؤ على أكلي، ألا تعلم أن التمساح حيوانٌ قوي، ويستطيع أن يهاجم فيلاً؟ ».

قال الطائر: « لا تحاول إخافتي، تلك قوة أبيك وجدّك، وليست قوتك».

قال التمساح: «ألا تعلم أنني سأكبر وأنمو وأصبح قويّاً مثلهما؟».

ضحك الطائر وقال: «هذا ممكن فيما يتعلّق بغيرك، أما بالنسبة لك فلا. في الحقيقة يجب عليك أن تكون مطيعاً، وتصبح طعام غداءٍ لي، مع أنك لست وجبة كبيرة».

عندها لم يكن باستطاعة التمساح الصغير إلا أن يقتنع بما سمع.

بعد أن تناول الطائر فريسته مسح منقاره بالرمل وعَلّقَ قائلاً:

«إنه لمن السخف المفاخرة بإنجازات الأجداد، والثرثرة برسم خطط عظيمة للمستقبل، الأهمّ هو حدود قدراتنا الراهنة».



إن الخوف يقتل أكثر مما يقتل الموت، فالموت يقتلنا مرة واحدة وعادة لا نحسُّ به، أما الخوف فيقتلنا المرة تلو المرة برفق أحياناً وبوحشية أحياناً أخرى، وإذا ظللنا نحاول الهرب من مخاوفنا فسوف تطاردنا مخاوفنا، كالكلب الذي يصرُّ على مطاردة فريسته. وأسوأ ما يمكن أن نفعله حيال هذا: أن نغمض أعيننا متظاهرين بعدم وجود المخاوف.

يقول عالم النفس (ناثانيال براندين):«ينبغي أن نتعامل مع الخوف والألم ليس على أنهما مؤشّر لنا لغلق أعيننا، بل لنفتحها أوسع وأوسع. فعندما نغمض أعيننا ينتهي بنا الأمر إلى أحلك مناطق الراحة ، وهناك نُدفن».

واجه مخاوفك

يُحكى أن مجموعة من الأُسود في أدغال إفريقية كانت تصول وتجول في عزّة وكبرياء، فلما كبرت وتساقطت أسنانها، اجتمعت مع الأسود الفتيّة ، وقالت الأولى للثانية:

نحن قد عرفنا الحياة أكثر منكن، وقد كبرنا ولا نستطيع أن نطارد الفرائس، ولكننا نعلم يقيناً أن الطرائد بغريزتها تهرب من مصدر الخوف، لذلك سوف نضع خطة محكمة!..

اختبأت الأُسود الكبيرة في أحد طرفي الغابة، وأخذت تزأر وتزمجر، فخافت الغزلان وهرولت مسرعة إلى الطرف الآخر من الغابة، معتقدة أنها قد هربت من مصدر الخوف!..

ولكنها في الحقيقة قد ذهبت إلى حتفها حيث كانت الأُسود الشابة في انتظارها، وحصل ما لم يكن في الحسبان.

لقد هربت من مصدر الخوف فنالت حتفها.

....

• أن تحارب ثوراً هائجاً وأنت لست خائفاً، لا يعني أنك بطلٌ، البطولة هي أن تحارب ثوراً هائجاً وأنت خائف... فتهزم الخوف والثور معاً.

(فيكتور هيغو)



لو وقف كلٌّ منا مع نفسه فكأنما وقف مع كلِّ الناس، لأنك جزء من الناس تتأثر كما يتأثرون، وتحلم كما يحلمون، وتتعب كما يتعبون، وتحبُّ كما يحبون. نعم تختلف بيئتك وظروفك عن غيرك، وتختلف تجاربك، لكنك في النهاية ذلك الإنسان، وعندما تقف مع نفسك باحثاً ومكتشفاً ستكتشف ما يحكم طباع الناس، فهناك أشياء عامة مشتركة بين الناس، ومن خلال معرفتك إياها، ستتعرفها لدى الآخرين.

الميول والقدرات والطباع مختلفة فيما بيننا كبشر، ولكننا نشترك في التعب والألم والاحتياج، لذلك تعلَّم أن تنظر بمنظار الآخرين وتفكِّر بما يريدون، لا بما تريد أنت فقط.

فكِّر بما يريده الآخرون

في ذات يوم كان أحد المزارعين وابنه يحاولان إدخال حصان إلى الحظيرة، لكنهما اقترفا الخطأ الشائع؛ ألا وهو التفكير بما يريدان، فكان المزارع يدفع الحصان من الخلف، وابنه يشدُّ الحصان من الأمام.

لكن الحصان فعل مثلهما تماماً، كان يفكِّر بما يريد هو، فثبت أقدامه في الأرض ورفض مغادرة المرعى.

رأت الخادمة هذا المشهد، ففكَّرت كيف تقود الحصان؟ بدأت تفكِّر بما

يفكِّر به الحصان، فوضعت إبهامها في فمه ليمتصه، ثم قادته بكلِّ سهولة إلى داخل الحظيرة.



إنَّ أفكارنا هي التي تصنعنا، واتجاهنا الذهني هو العامل الأول في تقرير مصيرنا، فحياتنا من صنع أفكارنا، إذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تَملَّكَتْنا أفكار شقية غدونا أشقياء، وإذا تغلبت علينا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جبناء.

فكلُّ ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض ويشقى بدافع من أفكاره أيضاً.

يقول (وليم جيمس) عالم النفس الشهير: «إن أعظم اكتشاف يتمثّل في قدرة الإنسان على تغيير مجرى حياته إذا ما غيّر تفكيره».

العملاق الطفل!

يُحكى أن عملاقاً بلغ من القوة ما يدهش ويحيِّر، وطبقت شهرته الآفاق، وترامت أنباؤه حتى وصلت إلى عملاق آخر في بلد قريب، فأحبَّ هذا الأخير أن يتعرَّف على ذلك الذي يتحدث الناس عنه، فأرسل إليه رسالة لطيفة يطلب ودّه ويعرض صداقته، ولكن خاب ظنُّه حين جاءه الجواب القاسي ينهاه عن التطاول فوق مرتبته...

فصمَّم على الانتقام لشرفه من هذا المغرور الذي أساء الأدب في ردِّه.. فخرج يسعى إليه حتى وصل إلى مشارف أرضه، ولما سمع المغرور وقع أقدام خصمه تهزُّ الأرض خارت قواه، وتغيَّر لونه، وأدركت امرأته حاله فأشارت عليه أن يندسَّ في الفراش، وألقت عليه دثاراً...

ولمَّا وصل الخصم الهائج سألها عن الوقح المغرور الذي لا

يعرف قدر الناس، حتى يعرّفه نفسه، ويعلّمه كيف يكون جواب الناس.. فطلبت منه الزوجة ألا يرفع صوته حتى لا يوقظ الطفل النائم، وأشارت إلى قدميه وقد برزتا من تحت الدثار.. فلما رآهما صمت قليلاً كأنما ألقي عليه دلو من الماء البارد، ثم قال في نفسه: طفل؟!.. فكيف يكون الأب إذاً؟!.. ثم أطلق ساقيه للريح عائداً من حيث أتى.



الحبُّ شعور بالانتماء إلى عالم مليء بالسعادة والأحلام الوردية، إلى عالم ليس غريباً على الإنسان، ولكن لا يشعر به إلا الفؤاد الذي يحوي داخله قلباً ينبض بالحيوية والأمل.

الحبُّ يطهِّر القلب من الأثرة، ويمنح الخلق قوة ورفعة، ويوجِّه الحياة في جميع الأعمال إلى المقاصد الشريفة.

الحبُّ إحساس بالعاطفة لا يتقيد بقوانين دستورية، وليست له حدود جغرافية، قانونه الإصلاح والكلمة الصادقة، حدوده الوفاء والثقة.

الحبُّ قائم في الكون لأنه يرقِّق العواطف، ويجلو البصائر، ويسرّي عن المرء هموم الحياة وأكدارها.

أهمِّيَّةُ الحبّ

كانت هناك جزيرة تعيش عليها جميع المشاعر: «السعادة»، «الحزن»، «الحكمة»... كلُّ المشاعر حتى «الحب».

وذات يوم اكتشفوا جميعاً أن الجزيرة تغرق، فحاولت جميع المشاعر الهرب من الجزيرة للنجاة.

. حاول «الحبُّ» الهرب، ولكنه لم يكن يملك ما يهرب فيه، فقرر أن يسأل غيره ليهرب معه، فوجد «الثراء» يهرب في مركب فخم جدّاً... فقال «الحبُّ» «للثراء»: هل يمكن أن أركب معك؟ فردَّ «الثراء»: « بالطبع لا... إن مركبي يحتوي على الكثير من الذهب والفضة ولا مكان لك معي».

بعد قليل كان «الغرور» مارّاً بمركبه، فقرر «الحبُّ» سؤاله: هل تستطيع أن تأخذني معك؟ فردَّ «الغرور»: «للأسف لا أستطيع مساعدتك.. إنك مبتلٌّ

تماماً، ومركبي نظيف وجميل، وأنا أخشى عليه من التلف بسببك».

كان «الحزن» مارّاً بجوار «الحبِّ» فسأله «الحبُّ»: هل من الممكن أن تأخذني معك؟ فقال«الحزن»: « إنني حزين للغاية وأفضل البقاء وحدي!».

وعندما مرّت «السعادة» بجوار «الحب» كانت سعيدة للغاية فلم تلحظ من الأساس وجود «الحبِّ» إلى جوارها!..

وفجأة ظهر عجوز من بعيد و نادى «الحب» لينقذه ويركب معه.. فشعر «الحبُّ» بالأمان والطمأنينة.. ولكن فرحته أنسته أن يسأل العجوز عن اسمه! حتى وصل الجميع إلى برِّ الأمان والنجاة.. فذهب العجوز بعيداً قبل أن يسأله «الحبُّ» عن اسمه.

شعر «الحبُّ» بأنه مدين للعجوز بحياته، ولكنه لم يعرف من هو هذا العجوز، غير أنه رأى «الحكمة» تجلس بعيداً... فذهب «الحبُّ» إلى «الحكمةِ» ليسألها عن ذلك العجوز. فقالت «الحكمة»: «إنه الزمن».

فاستغرب«الحبُّ» وقال: «الزمن» !..

فقالت له «الحكمة»: «نعم الزمن».

فسألها«الحبُّ»: ولماذا يُنقذ «الزمن» حياتي؟..

فقالت «الحكمة»:

لأن الزمن وحده هو الذي يعلم أهمية الحبّ.



مجموعة من الأبحاث الحديثة في علوم المناعة أكَّدت أن الاندماج في المجتمع وعمل الخير يجلب نفعاً لمن يقوم بذلك، وأن أداء الأعمال الخيرية أحد عناصر العلاج التي يصفها الأطباء للمرضى في المستقبل.

عرض عالم النفس الأمريكي (د. دافيد كيلاند) على طلبته فيلماً عن أعمال الخير تجاه الفقراء والمرضى، وعقب المشاهدة كشفت نتائج تحاليل لُعاب الطلبة، ولا سيما الذين شاركوا في خدمة الفقراء والمرضى، عن وجود زيادة واضحة في بروتين المناعة من النوع (أ)؛ وهو مضاد حيوي يلعب دوراً مهمّاً في تغلُّب الجسم على الميكروبات التي تصيب الجهاز التنفسي.

طفلٌ يحرِّك مدينة

(تريفور فيرل) كان مجرَّد ولد عادي، يبلغ من العمر (١١) عاماً، كان يشاهد التلفاز عندما ظهرت تقارير مصوَّرة عن الأشخاص الذين ينامون في الشوارع رغم البرد الشديد القارص؛ لأنهم لا مسكن ولا مأوى لهم.

فأقنع (تريفور) والديه بأن يذهبا إلى البحر الأدنى في (فيلادلفيا)، حيث قدَّم لحافه وبطانيته الموجودين على سريره الخاص إلى رجل ينام على حاجز مصنوع من الحديد، ثم عاد الطفل (تريفور) مع والديه في الليلة التالية بعدد أكبر من البطانيات والقهوة الساخنة، ولم يكتفِ بذلك، بل علّق لوحات في المدينة يطلب من خلالها ملابس شتوية وأغطية للمشرَّدين.

وسريعـاً قام أهـل (فيلادلفيا) بمـلء حديقة المنزل لعائلـة (تريفور) بالملابـس والحاجـات الأخـرى، واستأجـر الأهالـي شاحنـة لتوصيل كلّ التبرعات، وساهموا أيضاً بالوقت والنقود.



إن العلاقات الشخصية لا يمكن أن تُبنى على أساس من الحدة والعنف وقلة الصبر، لذا كُن ودوداً، ولا تتسرَّع في إصدار الأحكام، وافتح عقلك وقلبك على مصراعيهما، وعامل الناس بكياسة واحترام، فمن يدري ماذا سيحدث غداً؟!..

لا تتسرَّع

كانت هناك سيدة تعيش في أرقى أحياء نيويورك، وكان لديها كلُّ ما يتمناه القلب، ولكن طفلتها التي كانت تبلغ من العمر خمس سنوات هاجمها مرض خطير، ولم يكن هناك مَنْ يعرف له حلّاً.

وكان أفضل أطباء نيويورك وأبرعهم في موقف حرج، لعجزهم عن المساعدة أو التصرف في هذا الأمر، مع أن الأم لم تدَّخر سنتاً واحداً لتنقذ طفلتها.

ولكن عندما بدا أنه ليس هناك أمل قرأت الأم في جريدة (New York Times) عن طبيب سويسري بارز كان على وشك زيارة نيويورك ليلقي بعض المحاضرات في كلية الطب بجامعة نيويورك.

أحسَّت الأم بغريزتها أن هذا الطبيب هو الوحيد الذي يمكنه أن ينقذ طفلتها، ولهذا أخذت تسعى وراءه بشكل حثيث، فواظبت على الاتصال به، وعلى الكتابة إليه راجية منه أن يساعدها.. ولكن لم يصلها أيُّ رد.

وبعد ذلك، وفي ظهر يوم مطير، وبينما كانت هذه السيدة منغمسة في البؤس والشقاء، إذا برجل ملتحٍ قصير القامة، ومهيب الهيئة، يدقُّ بابها وقد ابتلَّتْ جميع ملابسه من فعل المطر.

ـ ماذا تريد؟ سألت السيدة هذا الرجل.

ـ معذرة يا سيدتي.. وتابع الرجل الحديث: ولكنني ضللت الطريق على ما يبدو، وأستأذنك في استخدام هاتفك كي أتَّصِل بالسائق، فهل تأذنين لي؟.

ـ حسناً، إني آسفة لما حدث لك.. أجابت المرأة بلهجة صارمة.. ولكن طفلتي مريضة وأنت بالطبع لا ترضى أن تسبب لها إزعاجاً.. ثم أغلقت الباب في وجه الرجل.

وفي اليوم التالي، أخذت السيدة تفتش عن مقال آخر عن هذا الطبيب الذي كانت تسعى وراءه بكلٍّ لهفة ليساعد طفلتها، وكان في هذه المرة فقط أن اشتمل المقال على صورة الطبيب.. وبشكل لا يصدِّقه عقل، كان الطبيب هو الرجل الذي أغلقت بابها في وجهه بالأمس!..

يا له من فرق ذلك الذي كانت ستحدثه لو أنها استجابت له بشكل أكثر ودّاً وقبلت أن تجري له المكالمة !..



من وحي الكلمات

إن الإنسان أحوج الخلائق إلى التنقيب في أرجاء نفسه...

(محمد الغزالي)

على المرء أن يشغل ذاته بكلّ عمل يجعل من هذه الحياة شيئاً محتملاً في هذا العالم.

وأنت إذا لم تكن تريد الانتحار؛

فعليك دائماً أن تجد شيئاً ما تعمله...

(فولتير)

أن أكون أصغر إنسان و أملك أحلاماً، والرغبة في تحقيقها.. أروع من أن أكون أعظم إنسان بدون أحلام و بدون رغبات.

(جبران خليل جبران)

الوقت مفتوح أمامك..

اختر اللحظة المناسبة للبدء، واحلم ما شئت من أحلام.

فالحياة :

حلم + محاولات تحقيق + وقت

إن اللون الأسود جميل.. ولكن الأبيض أجمل منه..

وإن لون السماء الرمادي يحرِّك المشاعر والخيال..

ولكن لون السماء أصفى في زرقته..

فابحث عن الصفاء ولو كان لحظة..

وابحث عن الوفاء ولو كان متعباً و شاقّاً..

وتمسَّك بخيوط الشمس حتى ولو كانت بعيدة..

ولا تترك قلبك ومشاعرك وأيامك لأشياء ضاع زمانها..

وإذا لم تجد من يُسعدك فحاول أن تُسعد نفسك..

وإذا لم تجد من يُضيء لك قنديلاً فلا تبحث عن آخر أطفأه..

وإذا لم تجد من يغرس في أيامك وردة فلا تسعَ لمن غرس في قلبك سهماً ومضى..

أحياناً يُغرقنا الحزن حتى نعتاده..

وننسى أن في الحياة أشياء كثيرة يمكن أن تُسعدنا..

وأن حولنا وجوهاً كثيرة يمكن أن تضيء في ظلامِ أيامنا شمعة..

فابحث عن قلب يمنحك الضوء..

ولا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي المظلمة..

كم من أوضاع معقَّدة فكَّتْها أدوات بسيطة؛ لأن التحدِّي الكبير ليس في توافر الأداة، بل في توافر العقل المشبع بنمط التفكير الثائر على الواقع، المتمرِّد على الهزيمة، المستعصي على الانبطاح، فالعقل إن آمن بقدرته على فك التعقيد أبدع أدوات البطولة.

فكِّر في الأداة

قديماً وفي إحدى قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع غير محظوظ؛ لاقتراضه مبلغاً كبيراً من المال من أحد مقرضي المال في القرية؛ مقرض المال هذا ـ و هو عجوز و قبيح ـ أُعجب ببنت المزارع الفاتنة، لذا قدّم للفلاح عرضَ مقايضةً.

قال: إنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوَّجه ابنته... ارتاع المزارع وابنته من هذا العرض.. عندئذٍ اقترح مقرض المال الماكر أن يدع المزارع و ابنته للقدَر كي يقرر هذا الأمر.

أخبرهم المقرض بأنه سيضع حصاتين واحدة سوداء و الأخرى بيضاء في كيس، و على الفتاة التقاط إحدى الحصاتين.

ـ إذا التقطت الحصاة السوداء، تصبح زوجته و يتنازل عن قرض أبيها.

ـ وإذا التقطت الحصاة البيضاء، لا تتزوجه ويتنازل عن قرض أبيها.

ـ وإذا رفضت التقاط أيِّ حصاة، سيسجن والدها.

كان الجميع واقفين على ممرٍّ مفروشٍ بالحصى في أرض المزارع، انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين.

انتبهت الفتاة حادة البصر إلى أن الرجل التقط حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس، ثم طلب من الفتاة التقاط حصاة من الكيس.. تخيل أنك كنت تقف هناك، بماذا ستنصح الفتاة؟.

- ترفض الفتاة التقاط الحصاة؟..
- يجب على الفتاة الكشف عن وجود حصاتين سوداوين في كيس النقود وبيان أن مقرض المال رجل مخادع.
- تلتقط الفتاة الحصاة السوداء و تضحي بنفسها لتنقذ أباها من الدّين والسجن.

لكن الفتاة لم تكن لتستخدم التفكير المنطقي الاعتيادي، لقد تصرفت بشكل إبداعي:

أدخلت الفتاة يدها في كيس النقود و سحبت منه حصاة، و بدون أن تفتح يدها و تنظر إلى لون الحصاة تعثرت و أسقطت الحصاة من يدها في الممر المملوء بالحصى ، و بذلك لا يمكن الجزم بلون الحصاة التي التقطتها الفتاة ثم قالت:

« يا لي من حمقاء، ولكننا نستطيع النظر في الكيس للحصاة الباقية، وعندئذٍ نعرف لون الحصاة التي التقطتُها».

وبما أن الحصاة المتبقية سوداء، فإننا سنفترض أنها التقطت الحصاة البيضاء.. و هنا مقرض المال لن يجرؤ على فضح أمر خداعه، وتكون الفتاة نجت وأبوها.



عندما تنفرد بقناعة (صحيحة) تختلف عن كل قناعات الآخرين..
عندما يكون سقف طموحك مرتفعاً جدّاً عن الواقع المحيط.. هل تستسلم للآخرين، وتخضع للواقع.. وتشرب الكأس؟..

(غاليليو) الذي أثبت أن الأرض كروية لم يصدِّقه أحد واتهم بالجنون وسُجن حتى مات!..

وبعد (٣٥٠) سنة من موته اكتشف العالم: أن الأرض كروية بالفعل، وأن (غاليليو) كان العاقل الوحيد في هذا العالم في ذلك الوقت.

عباس بن فرناس كان أول من فكَّر بالطيران حتى قالوا عنه: إنه أحمق.. فكان فيما بعد ملهم البشرية فكرة الطيران، لأنه لم يشرب من الكأس!..

هل ستشرب من الكأس؟

يُحكى أن داء الجنون نزل في نهر يسري في مدينة، فصار الناس كلما شرب أحدٌ منهم من النهر يصاب بالجنون...

وكان المجانين يجتمعون ويتحدَّثون بلغة لا يفهمها العقلاء..

واجه ملك المدينة الطاعون وحارب الجنون..

حتى إذا ما أتى صباح استيقظ فيه الملك وإذا الملكة قد جنّت، وصارت الملكة تجتمع مع ثلة من المجانين تشتكي من جنون الملك!..

نادى الملك الوزير : يا وزير، الملكة جنّت! أين كان الحرس؟!..

الوزير: قد جنّ الحرس يا مولاي.

الملك: إذن اطلب الطبيب فوراً.

الوزير: قد جنّ الطبيب يا مولاي.

الملك: لم يبق لنا سوى العرَّاف، نادِ العرَّاف الآن.

الوزير: قد جُنَّ العرَّاف أيضاً يا مولاي.

الملك: ما هذا المصاب؟! من بقي في هذه المدينة لم يجن؟..

رد الوزير: للأسف يا مولاي لم يبق في هذه المدينة من لم يجن سوى أنت وأنا.

الملك: يا لطف السماء.. أأحكم مدينة من المجانين ؟!..

الوزير: عذراً يا مولاي، فإنّ المجانين يدّعون أنهم هم العقلاء، ولا يوجد في هذه المدينة مجنون سوى أنت وأنا!..

الملك: ما هذا الهراء؟ هم من شربوا من النهر، وبالتالي هم من أصابهم الجنون!..

الوزير: الحقيقة يا مولاي أنهم يقولون: إنهم شربوا من النهر لكي يتجنبوا الجنون، لذا فإننا مجنونان لأننا لم نشرب.. ما نحن يا مولاي إلا حبتا رمل الآن.. هم الأغلبية، هم مَنْ يملكون الحق والعدل والفضيلة... هم الآن من يضعون الحدَّ الفاصل بين العقل والجنون..

هنا قال الملك: يا وزير أغدق عليَّ بكأس من نهر الجنون، إن الجنون أن تظلَّ عاقلاً في دنيا المجانين.



الإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين، وينال إعجابهم، وإنَّ الهدوء ـ بكلِّ ما يعنيه من معنى ـ لقادر على صنع العجائب والتأثير في النفوس الغليظة.

يقول (ديل كارنيجي): «إذا كنت مهتاج الخاطر، مغيظاً، وصببت جام غيظك على الشخص الآخر، فلا شك أنك ستزيح عن كاهلك عبئاً كان يُرهقك، ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أيشاركك راحتك؟! أتجعله لهجتك الحادة، وموقفك العدائي منه أقرب إلى موافقتك، ومشاطرتك الرأي ؟!».

كُن هادئاً في تعاملك مع الآخرين، استخدم لباقتك مع المسيئين إليك، تكلَّم بعبارات رزينة وودية، فهذا هو أقصر الطرق لكسب الآخرين، ونيل إعجابهم!..

ريش الطيور

ثار فلاح على صديقه وقذفه بكلمة جارحة، وعندما عاد إلى منزله هدأت أعصابه وبدأ يفكِّر باتزان: «كيف خرجت هذه الكلمة من فمي؟! سأذهب وأعتذر لصديقي».

بالفعل عاد الفلاح إلى صديقه، وفي خجلٍ شديدٍ قال له: «آسف، فقد خرجت هذه الكلمة عفواً مني، اغفر لي!».

قَبِل الصديق اعتذاره، لكن الفلاح عاد ونفسه تؤنِّبه، فلم يسترح قلبه لما فعله، فذهب إلى حكيم القرية واعترف بما ارتكبه، قائلاً له:«أريد أن تستريح نفسي، فإني غير مصدِّق أن هذه الكلمة خرجت من فمي!».

قال له الرجل الحكيم: «املأ جعبتك بريش الطيور إن أردت أن تستريح، واعبر على كل بيوت القرية، وضع ريشة أمام كل منزل».

في طاعة كاملة نفَّذ الفلاحُ ما قيل له، ثم عاد إلى الرجل الحكيم متهلِّلاً، فقد نفَّذ المهمة!..

فقال الحكيم: «اذهب واجمع الريش من أمام بيوت القرية».

عاد الفلاح ليجمع الريش فوجد الرياح قد حملت الريش، ولم يجد إلا القليل جدّاً أمام الأبواب، فعاد حزيناً... عندئذٍ قال له الرجل الحكيم:

«كل كلمة تنطق بها أشبه بريشة تضعها أمام بيت أخيك! ما أسهل أن تفعل هذا؟! لكن ما أصعب أن ترد الكلمات إلى فمك لتحسب نفسك كأنك لم تنطق بها!».



الكلام فنٌّ... وقلَّما تجد من يجيده، فبالرغم من أن كل الناس يتكلَّمون، إلاَّ أن القليل منهم من يجيد الكلام، فلا يستخدم ذوقه وعقله عندما يريد أن يتكلَّم، ولذا تراه يتحدَّث بأسلوب منفِّر، وتراه يضع الكلام في غير مواضعه ممَّا قد يثير الكثير من المتاعب.

يقول (دوسكو دروموند): «لو قدر عليَّ أن أفقد كلَّ مواهبي وملكاتي، وكان لي اختيار في أن أحتفظ بواحدة فقط، فلن أتردد في أن تكون هذه الواحدة هي القدرة على التحدُّث، لأنني من خلالها سأستطيع أن أستعيد البقية بسرعة».

وسواء أرضينا أم أبينا فإن الذين يُحسنون الحديث أمام الناس يعتبرهم الآخرون أكثر ذكاءً.

فنُّ الكلام

يقال: إن ملكاً من الملوك حلم ذات يوم بأن أسنانه كلها تساقطت، فانزعج ولم يعلم ماذا يعني ذلك، فطلب مفسِّراً للأحلام، فقال المفسِّر: إن جميع أقربائك يموتون قبلك! فغضب الملك من كلامه وقتله.

ثم أحضروا له مفسِّراً آخر فقتله كذلك، ثم أحضروا له ثالثاً، فقال: إن تفسير رؤياك يا سيادة الملك: أنك أطول

أقـربـائـك عـمـراً إن شـاء الله.. فأحسنَ إلـيـه وأمـرَ لـه بجائزة.

مع العلم بأن مضمون الآراء الثلاثة واحد، ولكن الامتياز هو فنُّ الكلام.



إن الزوج والزوجة يملكان شخصيتين مختلفتين.. وعدم فهم هذا الأمر يؤدي إلى الكثير من المشاكل، فالشخصيات كثيرة ومتنوعة ولها سماتها، هناك العقلاني والعاطفي والاجتماعي والانطوائي، وهذه الشخصيات آية من آيات الكون، فإذا لم يتفهَّم كلٌّ صاحب شخصية صاحبه، ومفاتيح تلك الشخصية، وكيفية التعامل معها، فسيجابه كثيراً من المشكلات.

شعرة من رقبة النمر

يُحكى أن امرأة في إحدى القرى ذهبت إلى أحد الحكماء تظنُّه ساحراً، وطلبت منه أن يعمل لها عملاً سحريّاً بحيث يُحبها زوجها حبّاً لا يرى معه واحدة من نساء العالم، ولأنه رجل حكيم ومربٌّ بارع قال لها: إنك تطلبين شيئاً ليس بسهل، لقد طلبت شيئاً عظيماً، فهل أنت مستعدة لتحمُّل التكاليف؟ إن الأمر لا يتم إلا إذا أحضرت شعرة من رقبة النمر.

قالت: كيف أستطيع ذلك والنمر حيوان مفترس ولا أضمن أن يقتلني؟! أليس هناك طريقة أسهل وأكثر أمناً؟..

فقال لها: لا يمكن أن يتمَّ لك ما تريدين من محبة الزوج إلا بهذا الأسلوب.

ذهبت المرأة وهي تضرب أخماساً بأسداس تفكّر في كيفية الحصول على الشعرة المطلوبة، فاستشارت من تثق بحكمته، فقيل لها: إن النمر لا يفترس إلا إذا جاع، وعليها أن تُشبعه حتى تأمن شرَّه..

أخذت بالنصيحة وذهبت إلى الغابة القريبة، وبدأت ترمي للنمر قطع

اللحم، وتبتعد.. واستمرت في إلقاء اللحم إلى أن ألفت النمر وألفها مع الزمن، وفي كلٍّ مرة كانت تقترب منه قليلاً.. إلى أن جاء اليوم الذي تمدد النمر بجانبها، وهو لا يشك في محبتها له، فوضعت يدها على رأسه وأخذت تمسح بها شعره ورقبته بكلِّ حنان.. وبينما النمر في هذا الاستمتاع والاسترخاء لم يكن من الصعب أن تأخذ المرأة الشعرة بكلِّ هدوء، وما أن أحست بتملكها للشعرة حتى أسرعت إلى الرجل الحكيم الذي تظنُّه ساحراً لتعطيه إياها والفرحة تملأ نفسها بأنها الملاك الذي سيتربَّع على قلب زوجها وإلى الأبد.

فلما رأى الحكيم الشعرة سألها: ماذا فعلت حتى استطعت أن تحصلي على هذه الشعرة؟.

فشرحت له خطة ترويض النمر، التي تلخصت في معرفة المدخل لقلب النمر أولاً وهو البطن، ثم الاستمرار والصبر على ذلك إلى أن يحين وقت قطف الثمرة.

حينها قال لها العالم: يا عزيزتي، زوجك ليس أكثر شراسة من النمر.. افعلي مع زوجك مثل ما فعلت مع النمر، تملكيه.



في كتابه «القدرة على الإنجاز» تساءل (إيمرسون): «من أين أتتنا الفكرة القائلة: إن الحياة الرغدة المستقرةَ الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلقُ سعداء الرجالِ أو عظماءهم؟ إنَّ الأمر على العكس، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهِم سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير، وتقلبوا في الدِّمقس!.. والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجالٍ من مختلف البيئات، بيئات فيها الطيِّب وفيها الخبيث، وبيئات لا يتميز فيها بين طيِّب وخبيث، في هذه البيئات نَبَت رجالٌ حملوا المسؤوليات على أكتافهم، ولم يطرحوها وراء ظهورهم».

ويقول (وليم جيمس): «عاهاتنا تساعدنا إلى حدٍّ غير متوقع، ولو لم يعش دوستيوفسكي وتولستوي حياةً أليمة لما استطاعا أن يكتبا رواياتِهما الخالدةَ!.. فاليُتمُ، والعمى، والغربة، والفقر، قد تكون أسباباً للنبوغ والإنجاز، والتقدم والعطاء».

هيلين كيلر

عندما بلغت (هيلين كيلر) سن (١٨) شهراً أُصيبت بأحد الأمراض الذي أفقدها البصر والسمع والنطق، وهو الأمر الذي قد يشكِّل عند بعض الناس حالة إحباط أو حالة مساوية للموت، عندما وصلت (هيلين) إلى العاشرة من عمرها أصرّت على تعلُّم الكلام والنطق، فاستجابت المعلّمة لطلبها، وذلك بعد أن لاحظت أن (هيلين) يمكنها فهم الأصوات وتمييزها عن طريق لمس حنجرة المعلِّمة وتحسُّس الذبذبات الصوتية

بواسطة اللمس.. وتمكنت (هيلين) من التحدُّث مع الناس وهي لا تسمعهم وذلك بتحريك شفتيها.

في عام (١٩٠٠م) التحقت (هيلين) بكلية (رد كليف) بصحبة معلّمتها (آن سليفان) وكانت حينها في العشرين من عمرها، وبعد أربع سنوات أنهت (هيلين) دراستها، ووهبت حياتها لمساعدة أمثالها من المعاقين، كما حصلت على درجة الدكتوراه في القانون من جامعة (جلاسجو) باسكتلندا.

قدّمت عدداً من المقالات بالصحف والمجلات، ثم أخذت تنشر عدداً من مؤلفاتها، منها: «مفتاح حياتي»، وفي عام (١٩٠٢م) وضعت (هيلين) كتاباً عن تاريخ حياتها، وفي عام (١٩٠٨م) قدّمت كتاباً آخر بعنوان «العالم الذي أعيش فيه»، ثم وضعت كتابها الشهير «الخروج من الظلام» عام (١٩١٣م).

تقول (هيلين) :

«يتعجَّب كثير من الناس عندما أقول لهم: بأني سعيدة، فهم يتخيلون أن النقص في حواسي عبء كبير على ذهني يربطني دائماً بصخرة اليأس، ومع ذلك فإنه يبدو لي أن علاقة السعادة بالحواس صغيرة جدّاً، فإننا إذا قررنا في أذهاننا: أن هذا العالم تافه يسير جزافاً بلا غاية، فإنه يبقى كذلك ولا تتبدل صورته، بينما نحن إذا اعتقدنا أن هذا العالم لنا خاصة، وأن الشمس والقمر يتعلقان في الفضاء لنتمتع بهما، فإن هذا الاعتقاد يملؤنا سروراً، لأنّ نفوسنا تتمجَّد بالخلق وتسرُّ به كأنها نفس رجل الفن، والحق أنه مما يكسب هذه الحياة كرامة ووجاهة أن نعتقد أننا وُلِدْنا لكي نؤدي أغراضاً سامية، وأنَّ لنا حظّاً يتجاوز الحياة المادية».



لا يتأثَّر الإنسان بما يحدث مثلما يتأثَّر برأيه حول ما يحدث.. يقول(أمرسون): «إنَّ النصر السياسي، وارتفاع الأجور، وشفاءك من المرض، أو عودة الأيام السعيدة تنفتحُ أمامك، فلا تصدق ذلك، لأنَّ الأمر لن يكون كذلك.. ولا شيء يجلب لك الطمأنينة إلا نفسك».

ويقول (وليم جيمس): «إننا نحن البشر نفكِّر فيما لا نملك، ولا نشكر الله على ما نملك، وننظر إلى الجانب المأساويِّ المظلم في حياتنا، ولا ننظر إلى الجانب المشرق فيها، ونتحسَّر على ما ينقصنا، ولا نسعد بما عندنا».

عِشْ هانئاً

كتب رجل في الثمانين من عمره إلى آخر في الستين من العمر مهنئاً إياه على بلوغه هذه السن مع الصحة والعافية، وقال: قد بدأت تعيش بعد ستين سنة من التأهُّب، وأنت الآن من الحكمة والخبرة بحيث يمكنك أن توجِّه نفسك، وتساعد غيرك.

إنك الآن يا صديقي تستطيع أن تكتشف كما اكتشفت أنا من قبلك: أن أفضل شطر من الحياة هو بين الستين والثمانين.. لا تتصوَّر أبداً أنك تقترب من النهاية، بل من بداية جديدة، إنك إذا اعتقدت ما أقول لك فإن موقفك سيتغيَّر كليّاً، وسوف يكون لك مستقبل تستشرفه، وتتطلع إليه...

ثم قال له مردفاً: إن على المرء أن يحيا الحياة بمباهجها، وعليه أن يتحمَّلها في بعض الأوقات، ولكنها على كل حال تقدّم لنا أساساً وإلى الأبد الوعد بأمورٍ أسمى وأجمل.



يمكنك أن تحصل على كلّ ما تريده في الحياة ما دمتَ تساعد الكثير من الآخرين في الحصول على ما يريدون.

إن قيمة التوافق: أن يكون هناك نوع من التبادل ناتج عن التفاهم والتعلُّم والتواضع.

بعض الناس يركِّز على ذاته متجاهلاً ما يريده الآخرون، فيعتبرهم آلات أو جسوراً ليصل بوساطتها إلى ما يريده هو، وعندها يختفي التوافق.

إن الحياة المفعمة بالتوافق مبنية على التبادل والمشاركة.

يقول (غاندي): «يجب أن يصبح الاعتماد المتبادل ناموساً لحياة الإنسان؛ تماماً مثل الاعتماد على النفس».

معاً إلى القمة

في كبدِ السماء طارت طائرتان ورقيتان، خيطاهما كانا متشابكين، وبروحيهما الساميتين قررتا التنافس لتريا مَنِ التي تستطيع أن تطير أعلى.. إلى جانبهما كان هناك نَسْرَان يتسابقان، وما إن حلَّق النسران في انطلاقةٍ نحو الأعلى داخل السماء الزرقاء حتى انحنت الطائرتان وتعرجتا وأخفقتا في القيام بالعمل ذاته.

بعد ذلك، سألت الطائرتان النسرين:

«نحن جميعاً نتنافس في السماء الزرقاء ذاتها، كيف لكما أن تطيرا عالياً بينما نحن لا نستطيع؟».

أجاب أحد النّسرين قائلاً: «إن مبادئ منافستنا مختلفة، فمبدؤنا هو اللحاق بالمنافس، بينما مبدؤكما هو إعاقة المنافس من اللحاق بمنافسه».

سألت الطائرتان: «وما الفرق بين الاثنين؟».

قال النّسرُ: «إنهما مختلفان تماماً، فبالنسبة إلى منافستنا: إن الآخر استطاع أن يدركني، أبذل قصارى جهدي لألحق به، وإذا تقدّمت عليه هو أيضاً سيبذل جهداً أكبر، وفي النتيجة يكون كلانا قادراً أن يرتفع عالياً في السماء. أما بالنسبة لمبدئكما فإذا استطاع المنافس أن يطير أعلى منك تبذلين كل الجهد لسحبه نحو الأسفل، وكأنّك تقولين: إذا لم أستطع أن أطير عالياً فلن أدعك تفعل، هكذا تفكّران أنتما الاثنتان وطبيعيٌّ إذاً أن تخسرا!».



لماذا تبحث باستمرار عن أسباب مشكلة ما لدى الآخرين، وتتغاضى عن أسباب تلك المشكلة لديك؟ عليك البدء بالتفكير بشكل جدي وعقلاني، في كيفية جعل شخصيتك جذَّابة بالنسبة إلى الآخرين، ومميزة إلى أبعد الحدود.

هل تنتمي إلى أولئك الذين يقضون أوقاتاً طويلة في الشكوى من تردِّي أحوال علاقاتهم الزوجية، بدلاً من السعي لتغيير أنفسهم؟ إذا كنت تنتمي فعلاً إلى هؤلاء، فلا تستغرب أبداً قلة مشاعر الفرح والغبطة في حياتك!..

كلٌّ منا يستطيع أن يقرر نمط حياة الحب التي يريد أن يحياها!..

أين المشكلة؟

انزعج الزوج من وضع زوجته؛ إذ ضاق ذرعاً من عدم إنصاتها له وتجاهلها حديثه.

قرر استشارة أحد الأطباء في وضع زوجته، فنصحه بأن يعمل تجربة للتأكُّد من مستوى صمم زوجته مقترحاً عليه بأن يبتعد عن زوجته (٣٠م) ثم يكلِّمها بصوت عادي، وفي حال عدم تجاوبها يقلل المسافة إلى (٢٠م)، وفي حال عدم تجاوبها يقترب أكثر ولتكن المسافة (١٠م) فقط.

وبالفعل.. عاد الزوج إلى المنزل وكانت زوجته منشغلة بإعداد طعام العشاء في المطبخ.. وقدر المسافة بينهما بـ(٣٠م) وتحدَّث إليها بصوت عادي بحسب نصيحة الطبيب:

ـ ماذا أعددت يا حبيبتي لنا على العشاء؟.

ولكنها لم تردا.

اقترب منها إلى مسافة (٢٠م) وكرر نفس الجملة، ولكنها أيضاً لم تردا.

اقترب أكثر إلى (١٠م)، ولكنها ظلت على تجاهلها، ولم يملك إلا أن اقترب أكثر حتى كاد أن يلتصق بها، عندها ردت الزوجة بغضب:

ـ أقول لك للمرة الرابعة إن عشاءنا اليوم شوربة خضارا..

لقد كان الزوج قليل السمع، فلم يسمع كلام زوجته منذ البدءا..

نتوقع دوماً العيب من الغير ولا نراه فينا.



التغيرات المحيطة بنا تغيرات بطيئة تكاد تكون مملَّة في مُجملها، ولكنها تغيرات مهمة حاسمة في معظمها.

ينبغي للإنسان أن يكون حذراً في مراقبة التغيرات البطيئة الحاصلة من حوله، وأن يُعمل انتباهه ليس فقط إلى التهديدات الواضحة السريعة، بل إلى أيّ تغيُّر بطيء أيضاً.

الضفدع المسلوق

يقولون: إنك لو وضعت ضفدعاً في وعاء فيه ماء يغلي فإن الضفدع سيقفز مباشرة هرباً من الخطر المتمثِّل بالماء المغلي.

لكن إن وضعت الضفدع في وعاء ماؤه بارد ولطيف ثم أخذت بتسخين الماء تدريجيّاً إلى أن يغلي.. فإن الضفدع لن يلاحظ التغيير الذي يهدده إلا بعد فوات الأوان.

العلماء فسَّروا هذا: بأن الجهاز العصبي للضفدع يستجيب للتغيُّرات الحادة فقط، أما التغير البطيء على المدى الطويل، فإن الجهاز العصبي للضفدع لا يستجيب له.

مثال: لنفرض وجود بحيرة يتناقص فيها الماء كلَّ سنة بمقدار إنش واحد، إن أي شخص سيلاحظ وجود مشكلة كبيرة إن اختفى الماء فجأة. لكن التناقص التدريجي في الماء كلَّ سنة لن يلحظه أحد إلا بعد فوات الأوان.

هل تستطيع أن تفكر في مثال آخر من حياتك الشخصية ؟..



من وحي الكلمات

كلما استيقظتْ وردةٌ...

فمعنى ذلك أن الحياة تتكلَّم

الشمس عندما نتعامل معها بالأرقام والعلم تخيفنا ضخامتها وحرارتها ولهيبها وحركتها، وعندما نتعامل معها بالعاطفة يثيرنا حنينها وحنانها ودفؤها ولمعانها، تغذي الأعشاب بالضوء، وهي التي دائماً تحترق، تطعم النخيل نوراً، وهي التي تتوالى انفجاراتها، تداعب خدود الأطفال، وهي العملاقة الملتهبة.
إنها الشمس، عندما نقف لنتأملها نرى ضآلتنا ونرى عجزنا.

لا تسافر إلى الصحراء بحثاً عن الأشجار الجميلة،
فلن تجد في الصحراء غير الوحشة..
وانظر إلى مئات الأشجار التي تحتويك بظلها..
وتسعدك بثمارها.. وتشجيك بأغانيها..

جمال المواسم يكمن في اعترافها بتكوينها وذاتها و بما يميِّزها لا ما ينقصها:

الخريف مرحلة يجب أن تعترف بذاتها، وتعترف بالذبول الذي يعتري أوراق الشجر، وبالاصفرار الذي يكسو أجساد الأغصان العارية. **والربيع** يجب أن يعترف بذاته ويبوح بمكنونه عبر ورود يانعة وأغصان طرية. **والشتاء** يجب أن يعترف بصخب رعوده ولمعان بروقه وبرودة ثلوجه. **والصيف** يجب أن يعترف بحرارة شمسه ونضوب دمع الغيوم فيه.

والإنسان مرافق للمواسم مواكب لها متأثر بها؛ كلُّ ما في الحياة يعلِّم من أراد التعلُّم.

الأعمال الناجحة والإبداعية تنبع دائماً من أناس واجهوا الخطر ووصلوا إلى النهاية القصوى للتجربة..

إلى نقطة لا يستطيع أي كائن إنساني عادي أن يصلها..

وكلما ازدادت جرأة الإنسان على التوغل..

كلما أصبحت حياته أكثر جدارة بالاحترام، وأكثر ذاتية، وأكثر تفرداً..

(شاعر وأديب ألماني)

الوقت نهر قديم يعبر العالم منذ الأزل!.. (مالك بن نبي)

فهو يمرُّ من خلال المدن، يغذي نشاطها بطاقته الأبدية، أو يذلل نومها بأنشودة الساعات التي تذهب هباء، وهو يتدفق على السواء في أرض كل شعب، ومجال كل فرد، بفيضٍ من الساعات اليومية التي لا تغيض، ولكنه في مجال ما يصير «ثروة»، وفي مجال آخر يتحوَّل عدماً..

فهو يمرق خلال الحياة، ويصب في التاريخ تلك القيم التي منحها له ما أنجز فيه من أعمال.

ولكنه نهر صامت، حتى إننا ننساه أحياناً، وتنسى الحضارات في ساعات الغفلة قيمته التي لا تُعَوَّض.

إن من الصعب أن يسمع شعب ثرثار الصوت الصامت لخُطا الوقت الهارب !..

كلُّ مخلوق يعيش بطريقته، هذه هي الحياة، وليس المهم أن تعيش كما تعيش كلُّ المخلوقات، المهم أن تفهم وتشاهد حياة المخلوقات ويتحقق لحياتك معناها.

إن الكثيرين منَّا لا يعطون الإنسان الحقيقي الذي بداخلهم الفرصة لكي يطفو فوق السطح، وبالتالي يعيشون حياة جامدة غير مرضية.. وبدلاً من أن يطوِّروا أنفسهم ليحققوا كلَّ ما يستطيعون تحقيقه، نجدهم يتقدمون بخُطاً متعثرة ويتعاملون بتخبط مع كلِّ الأشياء اليومية.

هل تعرف السبب الذي يقف حائلاً دون تحقيق الإنسان ما يريده؟..

إنه عدم التركيز؛ فالأشخاص الذين يركِّزون على ما يريدون تحقيقه هم الذين يحققون النجاح، أما الذين يتخلون عن التركيز فهم الذين يسيرون بخُطاً متعثرة.

الاهتمام الأول !

يُحكى أن رجلاً من سكان الغابات كان في زيارة صديقٍ له بإحدى المدن المزدحمة، وبينما كان سائراً معه في أحد الشوارع التفت إليه قائلاً: «إنني أسمع صوت إحدى الحشرات».

أجابه صديقه: كيف؟ماذا تقول؟ كيف تسمع صوت الحشرات وسط هذا الجو الصاخب؟..

قال له رجل الغابات: «إنني أسمع صوتها.. وسأريك شيئاً».

أخرج الرجل من جيبه قطع نقود معدنية ثم ألقاها على الأرض.

في الحال التفتت مجموعة كبيرة من السائرين ليروا النقود الساقطة على الأرض..

واصل رجل الغابات حديثه قائلاً:

«وسط الضجيج، لا ينتبه الناس إلا للصوت الذي ينسجم مع اهتماماتهم، هؤلاء يهتمون بالمال لذا ينتبهون لصوت النقود المعدنية، أما أنا فأهتم بالأشجار والحشرات التي تضر الأشجار، لذا يُثير انتباهي صوتها».



يقول (جورج برناردشو): «يكمن سرُّ التعاسة في أن يتاح لك وقت لرفاهية التفكير، فيما إذا كنت سعيداً أو لا، فلا تهتم بالتفكير في ذلك بل ابقَ منهمكاً في العمل، عندئذٍ يبدأ دمُك في الدوران، وعقلك بالتفكير، وسرعان ما تُذهِبُ الحياةُ الجديدة القلق من عقلك! اعمل وابقَ منهمكاً في العمل، فإن هذا أرخص دواء موجود على وجه الأرض وأفضلُه».

سمكة القرش

اشتهر اليابانيون بحبهم الشديد للسمك الطازج منذ قديم الزمان.. لكن الأسماك لم تكن تعيش في المساحات القريبة من الجزر اليابانية بكميات كبيرة، لذلك كان على صيادي السمك الدخول في عرض البحر، ممَّا تطلَّب وجود قوارب أكبر.. وكلما زادت المسافة التي يقطعها الصيادون في عرض البحر تأخَّرت عودتهم إلى الشاطئ مرة أخرى، الأمر الذي يعني أن السمك الذي اصطادوه لم يكن طازجاً كما يحبُّه اليابانيون، بمعنى أن المشكلة لمَّا تحلَّ بعد!..

ولحلِّ المشكلة.. قام الصيادون بتركيب ثلاجات كبيرة على ظهر المراكب لكي يحفظوا فيها الأسماك حتى عودتهم إلى الشاطئ، إلا أن هذا لم يحلَّ المشكلة أيضاً، فما زال السمك يأتي مثلَّجاً ولا يزال الزبائن يفرقون جيداً بين الطازج والمثلَّج.

قرر أحد الصيادين: أن يضع خزاناً مملوءاً بالماء فوق القارب بحيث يتم اصطياد السمك ووضعه في الخزان لكي يظل حيّاً إلى أن يصل إلى

الشاطئ. إلا أن الخزانات كانت صغيرة وكانت الأسماك تبقى حبيسة هذه الخزانات دون حراك طِوال رحلة الصيد، وبالتالي كانت الأسماك تبقى بلا حراك، فتصاب بالكسل وربمابالشلل حتى تصل إلى الشاطئ فيشعر المشترون أن هذا السمك شبه ميت وغير طازج فلا يُقبلون عليه.

اضطر الصيادون اليابانيون إلى وضع سمك قرش في هذه الخزانات بحيث يكون صغيراً فلا يؤذي الأسماك، ولكنه يبعث الرعب في الأسماك فتظل متحفِّزة طوال الرحلة حتى تصل إلى الشاطئ، وبهذا نجح اليابانيون في الحصول على السمك طازجاً وبيعه لمن يفضله.

إن بعضنا يعيش حياة تلك الأسماك في الخزانات، دون نشاط أو حركة، لدرجة أن يحتاج إلى سمكة قرش تُحَرِّكه وتطلق الطاقة في أوصاله لكي يتحرك.



القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر ، ونسف للساعة الراهنة.

إن الذي يعود للماضي، كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذي ينشر نشارة الخشب.

وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم.

إن الناس لا ينظرون إلى الوراء، ولا يلتفتون إلى الخلف، إلا بالقدر الذي يضمن الانطلاق إلى الأمام.

الذكي يحوِّل الخسائر إلى أرباح، والجاهل يجعل المصيبة مصيبتين.

عندما سقط الحذاء !

يُحكى أن رجلاً كان يجري للحاق بالقطار.. وقد بدأ القطار بالسير.

وعند صعوده إلى القطار سقط أحد حذاءيه إلى الأرض، فما كان منه إلا أن خلع الحذاء الآخر ورماه بجوار الأول على سكة القطار.

فتعجَّب أصدقاؤه وسألوه: ما حملك على ما فعلت؟ لماذا رميت الحذاء الآخر؟!..

فقال الرجل بكلِّ حكمة: أحببت للفقير الذي يجد أحد الحذاءين أن يجد الآخر فيستطيع الانتفاع بهما..

إنه لو التقط الحذاء الأول فلن يفيده، وإن ظل الآخر معي فلن يفيدني.



لا يُقاس غنى المجتمع بكميّة ما يملك من أشياء، بل بمقدار ما فيه من أفكار.
(مالك بن نبي)

من وحي الحكمة

- يقول لك المرشدون: اقرأ ما ينفعك... ولكن أقول لك: انتفع بما تقرأ.

(عباس محمود العقاد) ______________________

- أتقن عملك... تُحقق أملك.

(أفلاطون) ______________________

- قد يتقبَّل الكثيرون النُّصحَ، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه.

(بابليليوس سيرس) ______________________

- إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته فإنك لا تتقدَّم أبداً.

(رونالد اسبورت) ______________________

- اعتبر بمن مضى قبلك، ولا تكن عبرة لمن يأتي بعدك.

(أرسطو) ______________________

- إنسان دون هدف كسفينة دون دفة، كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور.

(توماس كارليل) ______________________

- إن احترام النفس أول دلائل الحياة.

(أنيس المقدسي) ______________________

- إذا شعرت بالتشاؤم فتأمَّل الوردة.

(ألبير سامان) ______________________

- إذا فقدت مالك فقد ضاع منك شيء له قيمة..
وإذا فقدت شرفك فقد ضاع منك شيء لا يقدَّر بقيمة..
وإذا فقدت الأمل... فقد ضاع منك كلُّ شيء. (غاندي)

- لقد تعلَّمتُ باكراً: أن الحق لا يعطى لمن يسكت عنه، و أن على المرء أن يُحدث بعض الضجيج إن أراد الحصول على شيء.
(مالكوم إكس)

- أصعب شيء في الحياة أن يعرف الإنسان نفسه، وأسهل شيء أن ينصح غيره.
(أرسطو)

- عندما يدرك الإنسان أن الحياة لا قيمة لها فإنه إما ينتحر أو يسافر.
(روائي أمريكي)

- المتشائم لا يرى من الحياة سوى ظلِّها.
(جبران خليل جبران)

- أن تستحق التكريم و لا تناله خيرٌ لك من أن تنال التكريم و لا تستحقه.
(مارك توين)

- عندما تغرب الفكرة.. يبزغ الصنم.
(مالك بن نبي)

- الأشياء لا تتغيَّر... نحن من يتغيَّر.
(هنري دافيد)

- الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة.. أو لا شيء.
(هيلين كيلر)

- قد تأتيك النصيحة النافعة على لسان مجنون!.
(برنارد شو)

- **أصحاب العقول الضعيفة يناقشون بالأشياء، وأصحاب العقول المتوسطة يناقشون بالأشخاص، وأصحاب العقول العالية يناقشون بالأفكار.**
(مالك بن نبي)

• لا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة.

(مصطفى كامل) ______________________

• المتفائل هو من ينظر إلى عينيك، والمتشائم هو من ينظر إلى قدميك.

(تشسترتون) ______________________

• إن العالم مُلك للمتفائلين، والمتشائمون ليسوا سوى مشاهدين.

(فرنسوا غيزو) ______________________

• الجاهل يؤكِّد، والعالم يشكُّ، والعاقل يتروى.

(أرسطو) ______________________

• مهما كانت قيمة التضحية فإنها تهون في سبيل حرية الأمة.

(هتلر) ______________________

• سأل الممكن المستحيل: أين تقيم ؟ فأجابه: في أحلام العاجز.

(طاغور) ______________________

• كلّ طريق إلى العظمة يمر بالصمت!.

(نيتشه) ______________________

• يذكر التاريخ رجلين: فارس مات بكبرياء، ورجل عاش لهدف.

(توماس كارليل) ______________________

• مستحيل أن يخدعك أيُّ شخص إلا إذا خدعت أنت نفسك أولاً.

(والف والدو ايمرسون) ______________________

• المستقبل ينتمي إلى هؤلاء الذين يعدّون له اليوم.

(مالكوم إكس) ______________________

• الجمال الطبيعي انعكاس للروح، ولا يكون الشيء جميلاً إلا بقدر ما يصدر عن الرُّوح.

(هيغل) ______________________

• إن لم تقف لشيء.. ستقع لأي شيء.

(مالكوم إكس) ____________________

• لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة.

(توفيق الحكيم) ____________________

• الرَّجل الواثق بالنجاح يرى النجاح أمامه كأنه أمرٌ واقع.

(مصطفى كامل) ____________________

• إن كانت رؤيتي أبعد من الآخرين فذلك لأني أقف على أكتاف العمالقة.

(نيوتن) ____________________

• شكراً للأشواك فقد علمتني الكثير.

(طاغور) ____________________

• عندما تفشل الأفكار تصبح الكلمات في متناول اليد.

(غوته) ____________________

• الاعتقادات الراسخة هي أعداء الحقيقة وهي أكثر خطراً من الأكاذيب.

(نيتشه) ____________________

• أحسن المعرفة معرفتك لنفسك.

(طه حسين) ____________________

• لا شيء يجعلنا عظماء غير ألم عظيم.

(توفيق الحكيم) ____________________

• إن ما نتوق إليه ونعجز عن الحصول عليه أحبُّ إلى قلوبنا ممَّا قد حصلنا عليه.

(جبران خليل جبران) ____________________

• **عندما أقرأ كتاباً للمرة الأولى، أشعر أني كسبت صديقاً جديداً.. وعندما أقرؤه للمرة الثانية، أشعر أني ألتقي صديقاً قديماً.**

(أوليفر سميث) ____________________

الحياة رسالة..

والعمر رحلة..

وما نحن إلاَّ مسافرون في رحلة الحياة.

أجمل السفر سفر الإنسان في أرجاء نفسه..

مستكشفاً خفاياها باحثاً عن معنًى لها.

وإن أثمن كنز يمكن أن نعثر عليه في داخلنا هو فكرة.

أيها الإنسان: تأمل في ذاتك، وابحث فيها عنك، وفتِّش في داخلك عن داخلك.

وكلما جاء نهار تزوَّد منه بشعاع أو بفكرة، لأنه استمرار حركة الحياة وكل جديد لا يأتي إلا مع الحركة.

تجدَّد مستعيناً بإرادة الحياة فيك وبحركة الناس من حولك، وكُن أقل فضولاً بالناس، أكثر فضولاً بالأفكار.

بينما كان قطاره يغادر المحطة ببطء، جرى صحفي أوروبي حتى واجه نافذة مقصورته وسأله: هل لديك رسالة أستطيع أن أعود بها لشعبي؟.

لكن هذا اليوم كان اليوم الذي يمتنع فيه غاندي عن الكلام، لذا بحث عن قطعة ورق وكتب عليها:

«حياتي هي رسالتي»

الحياة...
أجمل قصة يكتبها الإنسان.

(عبد الرحمن النهار)

E-mail: **alnahartalk@hotmail.com**
Website: **www.alnahartalk.com**

١. **أسرار قادة التميز** ـ د. إبراهيم الفقي ـ مركز الخبرات المهنية للإدارة (بميك) القاهرة ـ الطبعة الأولى ١٩٩٦م.
٢. **افعل شيئاً مختلفاً** ـ عبد الله علي العبد الغني ـ شركة الإبداع الفكري ـ الكويت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٦م.
٣. **أحلى الكلمات والعبارات** ـ ريان أحمد بادويلان ـ دار طويق للنشر والتوزيع ـ الرياض ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٤م.
٤. **النهضة من الصحوة إلى اليقظة** ـ د. جاسم سلطان ـ مؤسسة أم القرى للترجمة والتوزيع ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
٥. **الحب والزواج** ـ محمد عطية ـ المكتبة الإلكترونية المجانية فيسيب.
٦. **المفاتيح العشرة للنجاح** ـ د. إبراهيم الفقي.
٧. **الشخصية المغناطيسية** ـ م.علي غانم الطويل ـ دار ابن حزم ـ بيروت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٨. **الذكاء العاطفي** ـ دانييل جولمان ـ سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٦٢.
٩. **بلوغ النجاح في الحياة الزوجية بالحب والشوق والهوى** ـ كلوديا إنكلمان ـ مكتبة العبيكان ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
١٠. **جدد حياتك** ـ محمد الغزالي ـ دار القلم ـ دمشق ـ الطبعة العشرون ٢٠٠٧م.
١١. **حتى يغيروا ما بأنفسهم** ـ جودت سعيد ـ دار الفكر ـ دمشق.
١٢. **دع القلق وابدأ الحياة** ـ ديل كارنيجي.
١٣. **زلزال العقول، سلسلة ثورة العقول** ـ م. وائل عادل ـ الدار العربية للعلوم ـ ناشرون ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٧م.
١٤. **زلزال العقول٢، سلسلة ثورة العقول** ـ م. وائل عادل ـ الدار العربية للعلوم ـ ناشرون ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٨م.
١٥. **شروط النهضة** ـ مالك بن نبي ـ دار الفكر ـ دمشق.
١٦. **صناعة الثقافة** ـ د.طارق محمد السويدان، أ. فيصل عمر باشراحيل ـ شركة الإبداع الفكري ـ الكويت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٧م.
١٧. **صناعة النجاح** ـ د. طارق محمد السويدان، أ. فيصل عمر باشراحيل ـ دار الأندلس الخضراء ـ جدة ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
١٨. **صناعة القائد** ـ د. طارق محمد السويدان، أ. فيصل عمر باشراحيل ـ مكتبة جرير ـ الطبعة الثانية ٢٠٠٣م.
١٩. **٨ طرق لهندسة الحياة وصناعة التأثير** ـ د. علي الحمادي ـ دار ابن حزم ـ بيروت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
٢٠. **١٠ طرق لهندسة الحياة وصناعة التأثير** ـ د. علي الحمادي ـ دار ابن حزم ـ بيروت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٢١. عش هانئاً ـ د. عبد الكريم بكار ـ مركز الراية للتنمية الفكرية ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٤م.
٢٢. ١٠٠ فكرة لتحفيز نفسك ـ ستيف تشاندلر.
٢٣. فن الإلقاء الرائع ـ د. طارق محمد السويدان ـ شركة الإبداع الفكري ـ الكويت ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
٢٤. قوة التركيز ـ جاك كانفيلد، مارك فيكتور هانس، لس هيوت ـ مكتبة جرير ـ الطبعة الخامسة ٢٠٠٥م.
٢٥. قوة التحكم بالذات ـ د. إبراهيم الفقي.
٢٦. لا تحزن ـ د. عائض القرني ـ مكتبة العبيكان ـ مصر ـ الطبعة الثانية ٢٠٠٣م.
٢٧. مرّن عضلات مخك ـ د. طارق محمد السويدان ـ الإبداع الخليجي، الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.
٢٨. هل فات الأوان لتبدأ من جديد ـ باسل شيخو ـ دار القلم ـ دمشق ـ الطبعة الثانية ٢٠٠٧م.

• البرامج الإذاعية:

٢٩. برنامج «مزون الحكمة» إذاعة صوت الخليج ـ عبد السلام جاد الله، محمد عبد الله.

• المجلات والمواقع على شبكة الإنترنت:

٣٠. مجلة «الجزيرة» ـ أعداد مختلفة.
٣١. المختار الإداري ـ السنة الأولى ـ العدد ٧ ـ يوليو ٢٠٠٢م.
٣٢. مجلة الموقف الأدبي ـ مجلة أدبية شهرية تصدر عن اتحاد الكتاب العرب بدمشق ـ العدد ٤٢٤، آب ٢٠٠٦م.
٣٣. مجلة عالم الإبداع ـ العدد ٣٧ ـ ٣٨ ـ ٣٩.
٣٤. محيط ـ شبكة الأخبار العربية على الإنترنت ـ مقال لِ (مي كمال الدين).
٣٥. منتديات الجزيرة توك aljazeeratalk.net.
٣٦. منتديات ومواقع أخرى مختلفة.

• المراجع الأجنبية:

٣٧. **Giant Steps Small Changes to Make a Big Difference** - Anthony Robbins
٣٨. **Awaken The Giant Within** - Anthony Robbins
٣٩. **Unlimited Power** - Anthony Robbins
٤٠. **Quotation Library** - Micheal Angier

- المقدمة ٥

١. حدَث واحد ونظرة مختلفة ٨

٢. الخروج من الشرنقة ١٠

٣. رجل المليون دولارا ١٢

٤. لا تحمل الكأس طويلاً! ١٥

٥. قتلَهُ الوهم ١٦

٦. من أين أبدأ؟ ١٨

٧. كأس أم بحيرة ٢٠

٨. الحب صانع المعجزات ٢٢

٩. من الخسارة إلى الربح ٢٤

١٠. تضحية طفل ٢٦

- من وحي الكلمات ٢٩

١١. روعة الحياة ٣٢

١٢. عندما احترق الكوخ! ٣٤

١٣. ما بين الجنة والنار ٣٦

١٤. التمساح الصغير ٣٨

١٥. واجه مخاوفك ٤٠

١٦. فكِّر بما يريده الآخرون ٤٢

١٧. العملاق الطفل ٤٤

١٨. أهمية الحب ٤٦

١٩. طفل يحرِّك مدينة ٤٨

٢٠. لا تتسرَّع ٥٠

- من وحي الكلمات ٥٣

٢١. فكِّر في الأداة ٥٦

٢٢. هل ستشرب من الكأس؟ ٥٨
٢٣. ريش الطيور ٦٠
٢٤. فنُّ الكلام ٦٢
٢٥. شعرة من رقبة النمر ٦٤
٢٦. هيلين كيلر ٦٦
٢٧. عش هانئاً ٦٨
٢٨. معاً إلى القمة ٧٠
٢٩. أين المشكلة؟ ٧٢
٣٠. الضفدع المسلوق ٧٤
- من وحي الكلمات ٧٧
٣١. الاهتمام الأول! ٨٠
٣٢. سمكة القرش ٨٢
٣٣. عندما سقط الحذاء! ٨٤
- من وحي الحكمة ٨٦
- الخاتمة ٩٠
- المراجع ٩٢
- الفهرس ٩٤

